

SOMMER ØVELSER



	ØVELSER	
1	IND OG I- MAND MOD MAND Fokus: Indspil, længdekontrol, sigte, landingsområde, spillignende øvelse, konkurrence	
2	TRE PÅ STRIBE Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence	
3	IND OG I- MED DIN MAKKER Fokus: Indspil, boldtræf, landingsområde, længdekontrol, sigte, sammenhold, konkurrence	
4	KATTEN EFTER MUSEN Fokus: Indspil, længdekontrol, retning, konkurrence	
5	KREATIVT HULSPIL Fokus: Spillignende træning, konkurrence	

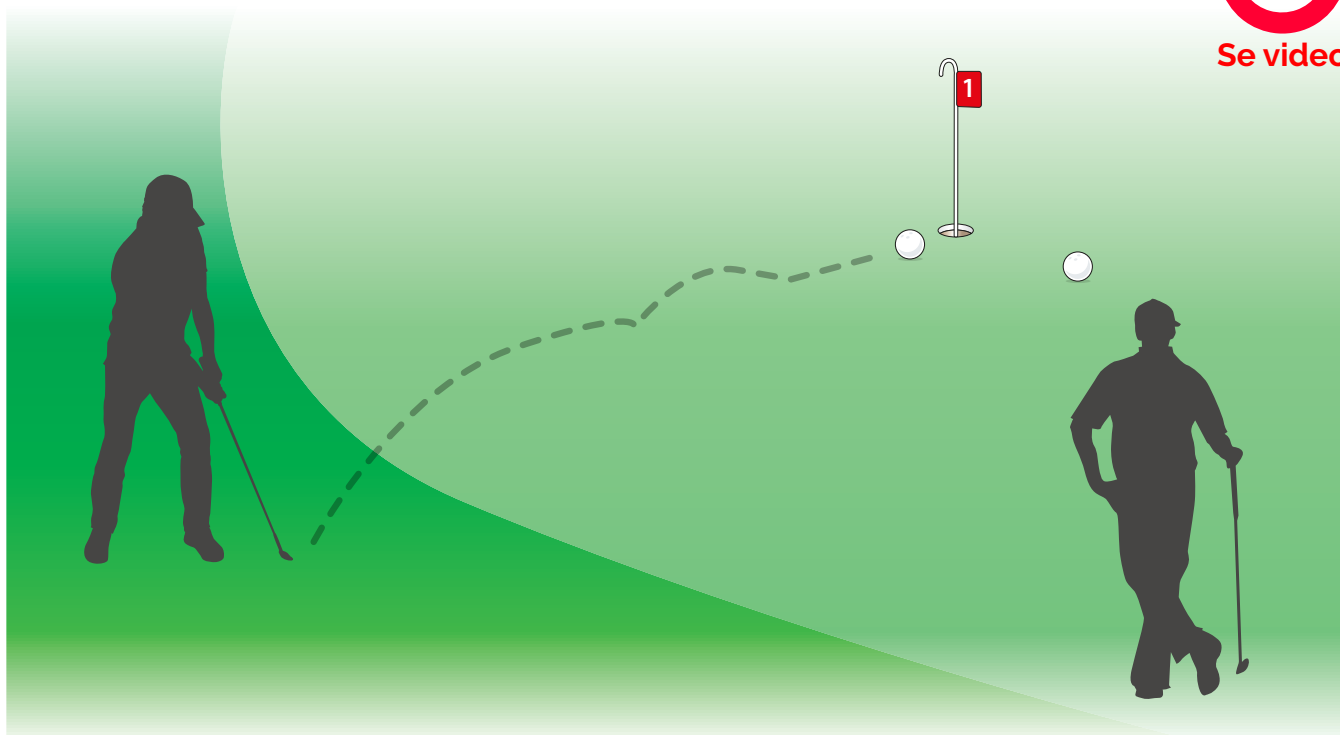
UGENS ØVELSER



IND OG I – MAND MOD MAND



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to. De skal gerne være på nogenlunde samme niveau.

Den ene spiller kaster begge bolde tilfældigt et sted. Samme spiller bestemmer til hvilket hul, der skal spilles mod.

Nu gælder det om at komme tættest på det hul, som spilleren har valgt. Tættest på vinder 1 point. Det giver 3 point at hole.

Det er taberen af det enkelte hul, som kaster boldene næste gang og bestemmer til hvilket hul, der skal slås mod.

Alternativt kan spillerne skiftes til at kaste og bestemme hul. Der spilles til 10.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

Alle

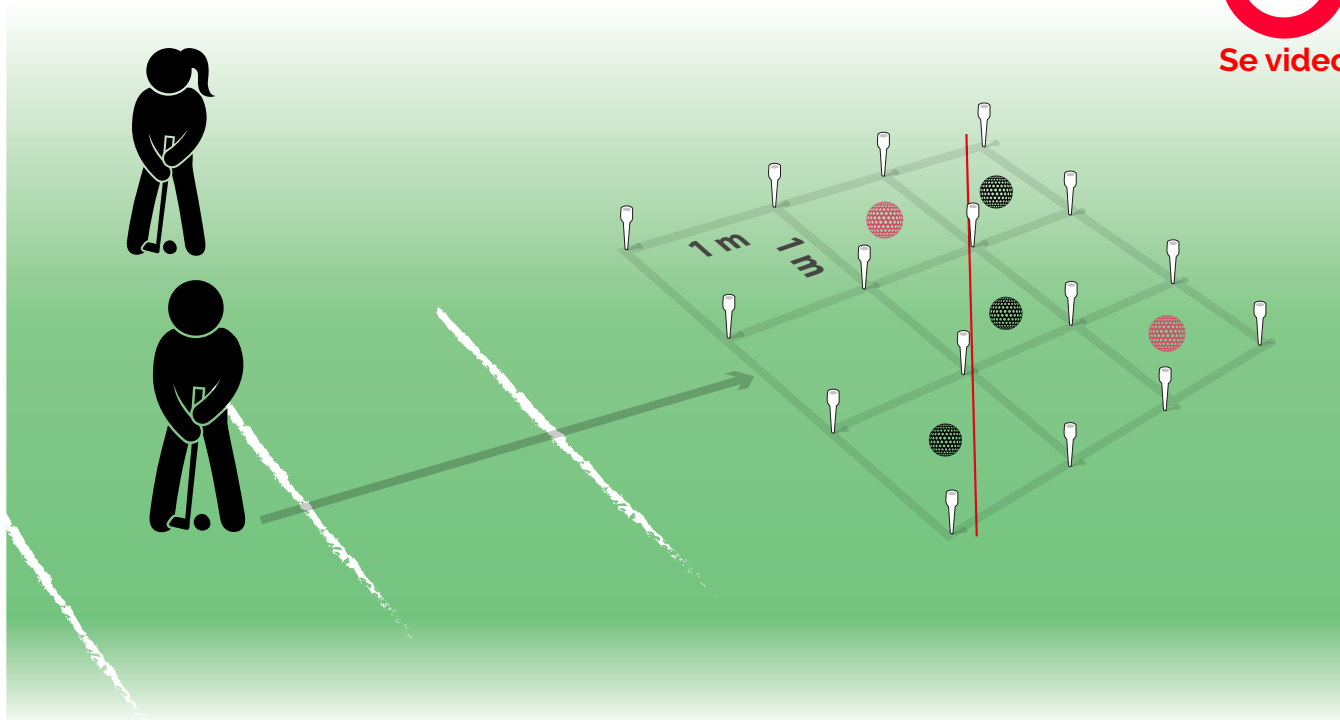
Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil til bolden ligger i hullet

UGENS ØVELSER



TRE PÅ STRIBE



LAD OS KOMME I GANG

Ni firkanter optegnes eller markeres med tees. Startstedet markeres 3, 4 og 5 meter fra firkanterne med spray eller tees.

Der spilles efter at få tre på stribe. Hver spiller har tre ensfarvede bolde. Man skiftes til at putte sine bolde mod firkanterne. Opnås tre på stribe får spilleren et point og går evt. længere væk.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Spray, 16 tees og snor

Jern og bolde:

Tre bolde og en putter pr. spiller

Antal:

Alle- makker

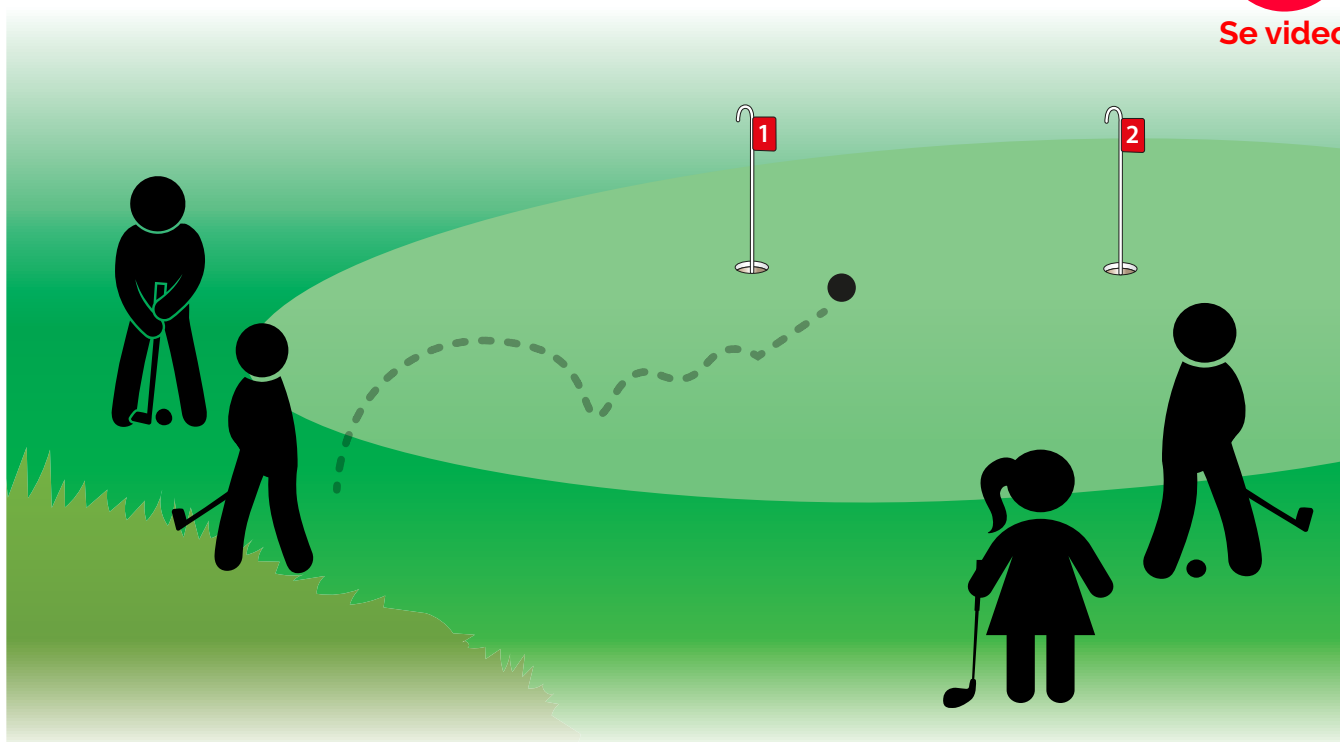
Sådan kan øvelsen ændres:

- Felterne kan gøres større eller mindre,
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)
- spilleren lader sine bolde ligge, mens modstanderen putter sine bolde,
- når den ene får 3 på stribe, går denne længere væk, mens den anden bliver stående ved samme sted, hvorefter der spilles igen. Nu fra to forskellige steder.

UGENS ØVELSER



IND OG I MED DIN MAKKER



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles rundt om indspilsgreen, hvor der placeres 6 kegler. Den ene spiller dropper begge bolde et tilfældigt sted i nærheden af en af keglerne.

Det gælder nu om at komme ind og i. Kommer begge spillere ind og i, går man **mod** uret videre til næste kegle, hvor boldene igen droppes tilfældigt. Kommer kun en af spillerne ind og i bliver man stående ved samme kegle og dropper igen. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man **med** uret. Spillerne skiftes til at droppe boldene. Det gælder om at komme hele vejen rundt mod uret.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillerens eget udstyr

Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden fra kegler til green
- sætte flere kegler
- bruge et bestemt jern
- bruge en større ring som hul

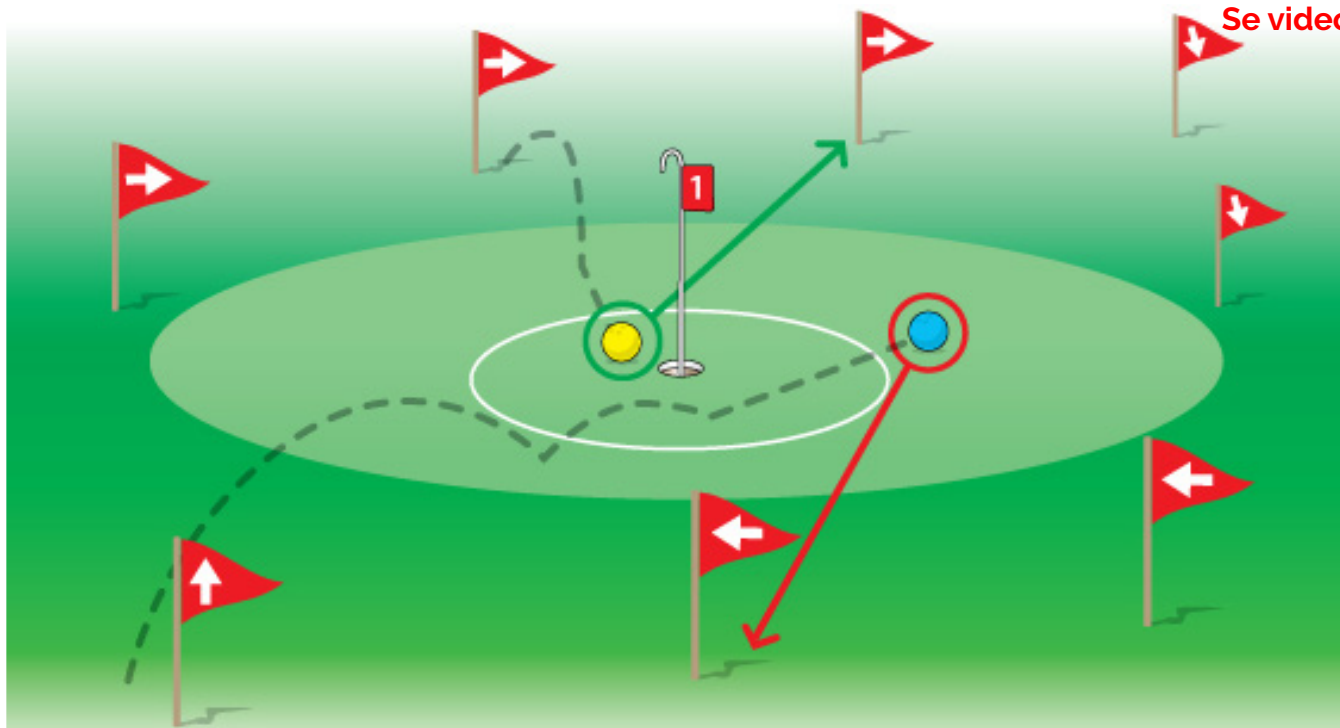
UGENS ØVELSER



KATTEN EFTER MUSEN



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees, kegler eller flag rundt om indspilsgreen. Spillerne starter overfor hinanden. Man skiftes til at chippe.

Chipper man så bolden ender indenfor en driver afstand til hullet, går man **med** uret til næste tee. Man venter på at modstanderen har chippet, før det igen bliver ens tur.

Misser man går man **mod** uret og venter til det igen bliver ens tur. På et tidspunkt vil en af spillerne indhente den anden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

8 tees, kegler eller flag

Jern og bolde:

Spilleren udstyr og en bold pr. spiller

Antal:

2-4 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden fra tees til hul
- bruge andet end en driver som succes afstand
- hvis man holer rykker man to huller

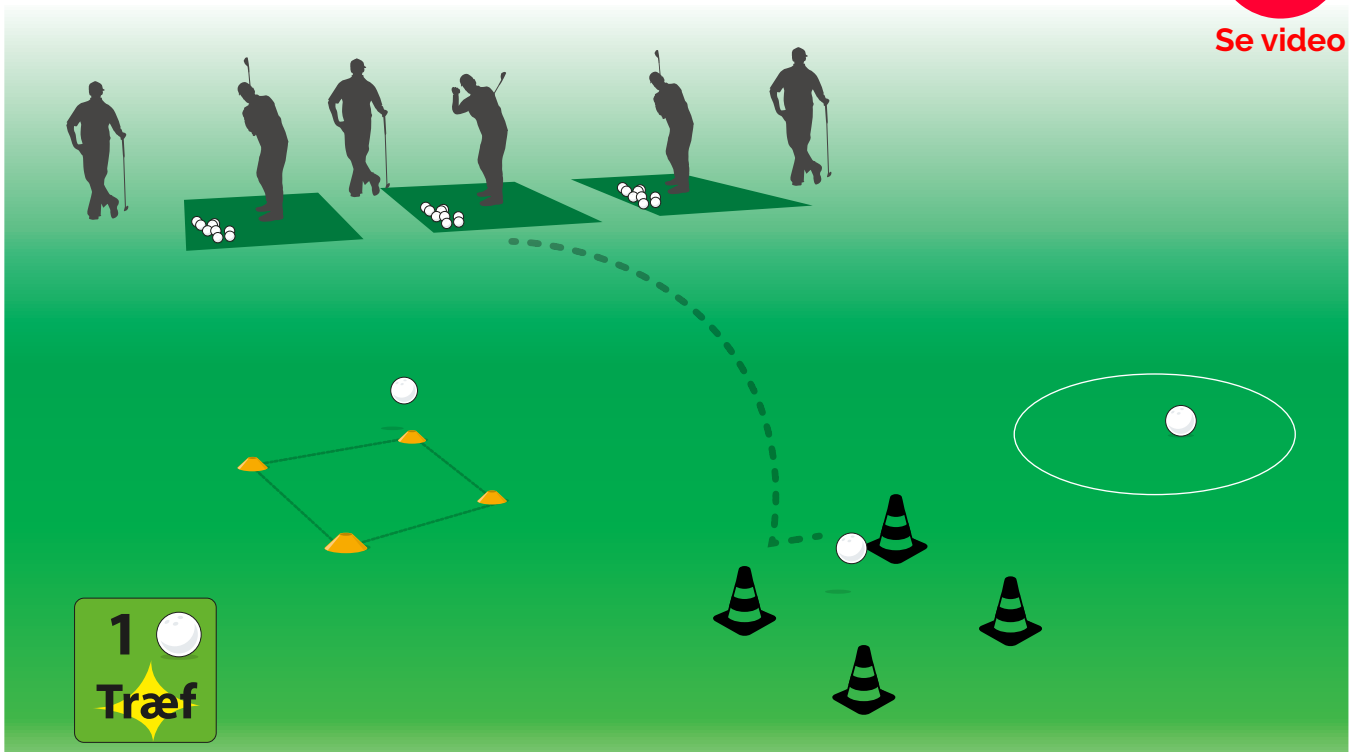
UGENS ØVELSER



KREATIVT HULSPIL



Se video



1 
Træf

LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to og laver et kreativt hul af forskellige remedier. Spillerne placerer hullerne i forskellige afstande på driving rangen.

Til hver udslagsmåtte hører et af de kreative huller.

Der spilles en mod en, og spillerne vælger selv jern. Point gives til den spiller, der først rammer eller kommer tættest på hullet.

Der spilles bedst ud af fem bolde ved hvert hul.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Alt hvad der kan simulere golfhuller

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- øvelsen kan afvikles hold mod hold (fourball)
- skift længde til de kreative huller fra udslagsmåtten
- lav øvelsen som indspil eller putteøvelse